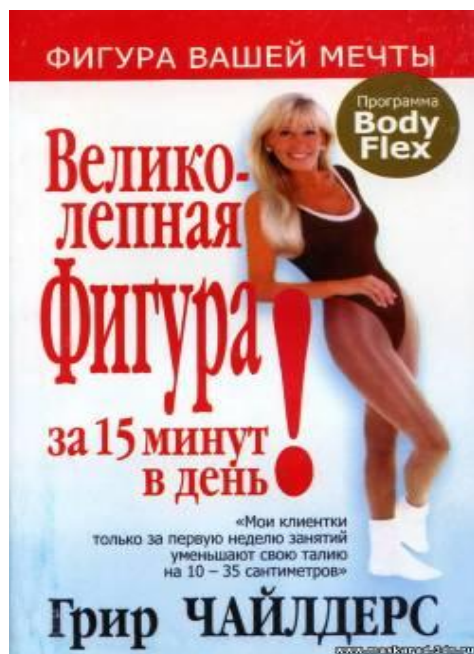


**БОДИФЛЕКС – МЕТОДИКА  
СЖИГАНИЯ ЛИШНИХ ЖИРОВЫХ  
ОТЛОЖЕНИЙ, КОТОРАЯ  
ПОЗВОЛЯЕТ, ДОБИТЬСЯ  
ЖЕЛАЕМЫХ ФОРМ ТЕЛА И  
ПОХУДЕТЬ В ЦЕЛОМ.**



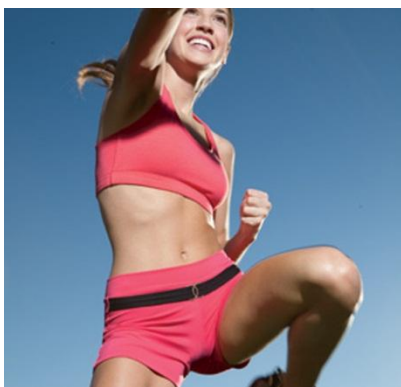
# ИСТОРИЯ ЗАРОЖДЕНИЯ БОДИФЛЕКСА

«”Я БЫЛА ПОЛНОЙ, ПОТЕРЯВШЕЙ ФИЗИЧЕСКУЮ ФОРМУ, УСТАЛОЙ, ИЗМУЧЕННОЙ, ВЕЧНО ПОДАВЛЕННОЙ ЗАБОТАМИ. Я НЕ НАВИДЕЛА СЕБЯ...”

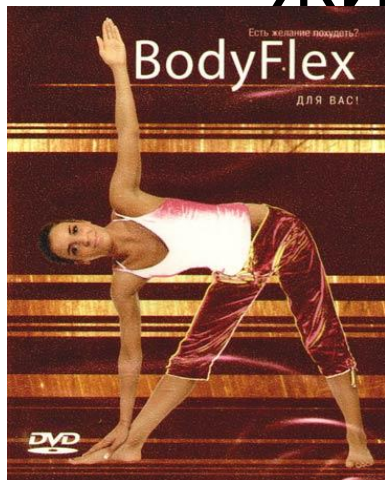




ИССЛЕДОВАНИЯ ПОКАЗАЛИ, ЧТО ЛЮДИ, КОТОРЫЕ ЗАНИМАЮТСЯ ПО СИСТЕМЕ БОДИФЛЕКС, РЕЖЕ БОЛЕЮТ РАКОМ, ЛЕГКО ИЗБАВЛЯЮТСЯ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК ( КУРЕНИЕ, АЛКОГОЛИЗМ), МЕНЬШЕ ПОДВЕРЖЕНЫ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫМ ЗАБОЛЕВАНИЯМ



ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СПОРТА, ЙОГИ И  
ИНЫХ ИЗОЩРЕННЫХ СИСТЕМ  
ФОРМИРОВАНИЯ ТЕЛА И ХАРАКТЕРА. ЭТИ  
УПРАЖНЕНИЯ БЫСТРО ОБЕСПЕЧИВАЮТ  
КАЖДОМУ ЗАНИМАЮЩЕМУСЯ ОТСУТСТВИЕ  
ИЗЛИШНЕГО ВЕСА, ПРЕКРАСНУЮ ФИГУРУ И  
САМОЧУВСТВИЕ, СТОЙКОСТЬ К ЛЮБЫМ  
БОЛЕЗНЯМ, АКТИВНУЮ  
РАБОТОСПОСОБНОСТЬ И  
ЖИЗНЕРАДОСТНОЕ НАСТРОЕНИЕ.



# О МЕТОДИКЕ УПРАЖНЕНИЙ БОДИФЛЕКС:

« ВИРУСЫ, БАКТЕРИИ, ПАРАЗИТЫ  
И ОНКОЛОГИЧЕСКИЕ КЛЕТОЧКИ  
РАЗРУШАЮТСЯ В ПРИСУТСТВИИ  
ВОЗДУХА»

«УПРАЖНЕНИЯ БОДИФЛЕКС» -  
ЯВЛЯЮТСЯ НАИЛУЧШИМ ИЗ  
ИМЕЮЩИХСЯ НА СЕГОДНЯШНИЙ  
ДЕНЬ СПОСОБОВ ОБОГАЩЕНИЯ  
ОРГАНИЗМА КИСЛОРОДОМ.

ТО СЖИГАЕТЕ 700 КИЛОКАЛОРИЙ.

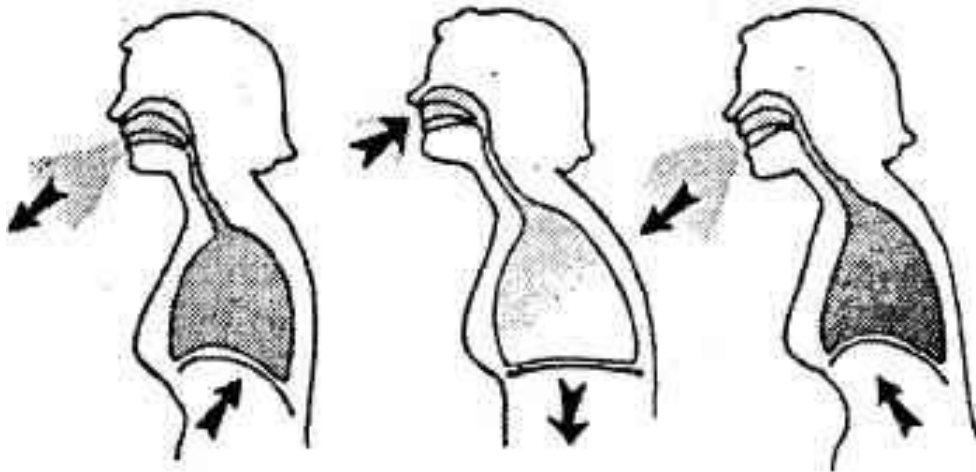
\* ЕСЛИ ЗАНИМАТЬСЯ ОБЫКНОВЕННОЙ  
АЭРОБИКОЙ ЧАС, ТО СЖИГАЕТЕ 250  
КИЛОКАЛОРИЙ.

\* ЕСЛИ ВЫ ПРОДЕЛАЕТЕ ОДИН ЧАС  
УРОКА ПО МЕТОДИКЕ БОДИФЛЕКС, ВЫ  
СЖИГАЕТЕ ОТ 3500 КИЛОКАЛОРИЙ.



# ПО МЕТОДУ «БОДИФЛЕКСА»

1. ВЫДОХНИТЕ ВЕСЬ ВОЗДУХ ИЗ ЛЕГКИХ ЧЕРЕЗ РОТ
2. БЫСТРО ВДОХНИТЕ ЧЕРЕЗ НОС.
3. ИЗ ДИАФРАГМЫ С СИЛОЙ ВЫДОХНИТЕ ВЕСЬ ВОЗДУХ ЧЕРЕЗ РОТ.
4. ЗАДЕРЖИТЕ ДЫХАНИЕ И ДЕЛАЙТЕ ВТЯГИВАНИЕ ЖИВОТА
5. РАССЛАБЬТЕСЬ И ВДОХНИТЕ.



Выдохните через рот, вдохните через нос  
и выдохните через диафрагму.

# ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ





**ДЫШИТЕ ГЛУБЖЕ!**

